

注意辦公室工作間設計

減低 **職業性勞損**

“ 根據統計，香港人平均每周工作時超過 50 小時。辦公室的工作環境理想，可促進僱員健康，提高工作效率，僱主也會得益。勞工處職業安全及健康部與職業安全健康局推出《辦公室工作間的設計》指南，讓大家認識如何設計健康的工作間，並提出有效的改善方法。 ”

辦公室工作間設計應注重人體功效學

典型的辦公室工作間大多以隔板 (partition) 劃分每個員工的位置，讓員工有獨立的工作間，專注工作。然而，在這個迷你小天地內，處處隱藏危機，如不留意工作間的設計，顧及人體功效學因素，就會對健康造成損害。

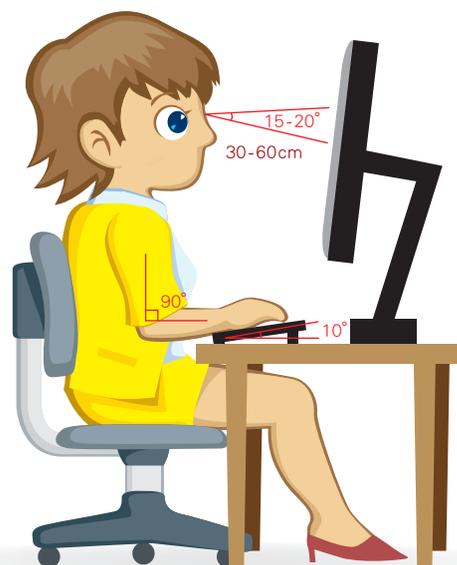
辦公桌

辦公桌的高度應與使用者相配合。除了一些特別的工作需要近距離審視外，桌面不應太矮，否則會令使用者處於背部彎曲及拉緊的狀態，容易引起背痛。過高的桌面則可能令使用者眼睛疲倦，肩膊及雙臂疼痛。

改善方法

- 一般桌面工作的高度應調較至手肘水平，讓桌面承托手腕及手臂，肩膊放鬆，減少手部承受重力。如工作需要較多視力，可把桌面稍微傾斜，面向使用者。
- 如桌子的高度與適當的工作高度相差不大，可嘗試調較座椅的高度。

- 使用電腦的從業員，要注意滑鼠應與鍵盤平行擺放，不應扭動身體以配合。
- 電腦顯示屏幕應與眼睛保持 35cm 至 60cm 的距離，雙眼可直望最高的第一行字。如位置不對，可利用平面物品墊高屏幕或調較座椅高度配合。



- 辦公桌和座椅要配合使用者體形和工作性質。



■ 選擇合適的座椅，可改善坐姿及保護脊椎的健康。

座椅

若座椅過高或過矮，使用者須彎身遷就，令腰部失去承托，會引致腰痛，甚至因長期將重量轉移至大腿而出現麻痺。每個人的體形不同，應使用適當的座椅；設計不良的座椅難以讓不同的使用者調校至合適而又舒適的坐姿，因此購置時要特別留意。

改善方法

- 選擇可調較扶手高度、椅背高度及傾斜度的椅子，以配合使用者的體形，共用的座椅更需要這些功能。
- 使用者應將座椅調較至雙腳可平放地上的高度，不要使大腿受壓。身材較矮小的使用者可使用防滑而穩固的腳踏。
- 椅背是承托整個腰部的重點之一，安裝座椅時應保持椅背垂直，椅背突出的位置須承托腰部。身形較小的使用者，可自行配上腰墊及背墊。座椅的扶手應剛剛承托雙手成直角，寬度符合使用者的需要，讓雙手的重量能轉移至扶手上。如沒有合適的扶手，拆掉扶手總比使用不合高度及寬度的扶手好。
- 為需要長時間站立工作的崗位提供有腳踏的高椅。

使用工作間

辦公桌上和桌下擠滿物件，會令使用者處於不自然的工作姿勢，造成身心壓力。工作間太狹小也令使用者缺乏舒展空間，或難以改變姿勢。

改善方法

- 較常用的物品如文具及電話等，應放在就近的地方，方便拿取，避免經常伸展或扭動身體以遷就物品擺放的位置。
- 如無法轉用較大的辦公桌，嘗試重新安排桌上的物件，拿走不常用的物品。
- 展示品和指引可張掛於外圍，以便騰出更多工作空間。
- 辦公桌下面不要貯存物件，應有足夠的地方容納雙腳，大腿上方和腳前應有足夠的空間，並容許雙腳作間歇活動，身形較高的人士更需注意。
- 使用工作間要有足夠地方讓使用者移動座椅和改變姿勢。

注意！

工作場所的通道應時刻保持暢通，減少雜物。



■ 暢通的行人通道可減少員工受傷的機會，萬一發生火警也易於疏散。

燈光

辦公室內需要有適當的照明，以保護工作者的視力。燈光太弱不能滿足視覺的要求，影響工作效率，而且會干擾調節眼睛瞳孔的控制機能，使眼肌迅速疲勞，不僅損害視力，也會影響情緒。燈光太強則會帶來眩光，影響視力。

改善方法 ■

- 辦公室內每個位置的採光度均有不同，應該獨立處理各個位置的光線問題。
- 靠近窗口的工作間，所受的陽光比其他位置多，因此有可能造成反光或眩光。如果問題是由戶外陽光引起，可安裝百葉簾或窗簾，減少直接照射的陽光，或改變工作或照明燈管的位置。
- 電腦擺放的位置應與窗口成直角，方可減少反光及達至最佳的視覺效果。
- 如發現燈光閃動或減弱，應找維修人員檢查及更換。
- 如燈光刺眼，應改變光源位置、更改工作間的方位或調節光源，例如在燈管外加上柔光罩。



■ 安裝百葉簾可減少陽光直射帶來的反光或眩光的情況。

適時運動舒緩身心壓力

長時間保持同一坐姿會使肌肉疲勞，更難集中精神工作。因此，在設計工作間時，應預留足夠的空間讓使用者不時改變工作姿勢、間作小休和做輕量舒展運動，例如伸展手腳、按摩眼部肌肉和轉移視線，都有助鬆弛身心，改善生產力。

如想了解更多辦公室運動的資訊，可參閱勞工處職業安全及健康部製作的「勤運動，工作醒」短片。

定期保養辦公室家具

辦公室的硬件設備，如工作間的桌椅、抽屜及電腦等，如出現問題，應立即維修，以免發生意外。欠缺妥善保養的辦公室家具，容易影響員工健康。■

如有興趣了解更多職業安全及健康的資訊，歡迎瀏覽勞工處的網頁，或致電查詢。

■ 網頁：<http://www.labour.gov.hk/osh/content.htm>

■ 電話：852-2717-1771

■ 傳真：852-2544-3271

「UPM 優光銅版紙」90 克

057

香港印刷業商會